

# 立冬养生从“睡懒觉”开始



11月8日是农历二十四节气中的“立冬”。立冬单从字面上可解释为“立，建始也，冬，终也，万物收藏也。”立冬意味着冬季的来临。立冬是一个十分重要的节气，从中医养生的角度，立冬是阳气潜藏、阴气盛极、草木凋零、蛰虫伏藏、万物活动趋向休止的时节，起居调养应以“养藏”为主，建议早睡晚起，饮食上多吃滋阴的食物，可以适当进补。



## 立冬养生不妨多赖会儿床

立冬作为冬季的第一节气，从太阳到达黄经 225 度时开始。由于我国南北纬度之差，真正意义上的冬季，并非都以“立冬”为准，而是以连续几天气温低于 10 摄氏度为冬季。在传统观念中“冬”即“终也”，为结束之意。中医认为，这一节气的到来万物活动趋向休止，以冬眠状态养精蓄锐，为来年春天生机勃勃作准备。人类虽没有冬眠之说，但民间却有立冬补冬的习俗。每逢这天，南北方的人们都以不同的方式进补山珍野味，认为只有这样才能抵御严寒的侵袭。

其实，立冬日除了食补，还要重调养。我国最早的医学经典著作《黄帝内经·素问·四季调神大论》中指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若以有得，祛寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆则伤肾，春为痿厥，奉生者少”。精辟地论述了精神调养、起居调养和饮食调养的方法，并根据自然界的变化引入人体冬季养生的原则，它告诉我们，冬天是天寒地坼、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本。

其中，起居调养强调“勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。也就是说，在寒冷的冬季，不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。



## 立冬食补宜吃栗子花生黑木耳

饮食调养要遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训，随四时气候的变化而调节饮食。

代忽思慧所著《饮膳正要》曰冬气寒，宜食黍以热性治其寒。也就是说，少食生冷，但也不宜燥热，有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，可多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、栗子、花生、豆腐、木耳等。

需要注意的是，我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，同属冬令，西北地区于东南沿海的气候条件迥然有别；冬季的西北地区天气寒冷，进补宜大温大热之品，如牛、羊、狗肉等；而长江以南地区虽已入冬，但气温较西北地区要温和得多，进补应以清补甘温之味，如鸡、鸭、鱼类；地处高原山区，雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。

除此之外，还要因人而异，因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辩，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保，耄耋重延。故冬令进补应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目进补。

需要提醒的是，食补和精神、起居调养要结合起来使用。立冬时节要注意保持心境平静、情绪安宁外，既要保证充足的睡眠，也要注意保暖，睡前可以热水泡脚，促进机体阴阳气的调和。



## 温一壶黄酒暖冬天

冬季进补，黄酒是不错的选择。黄酒是用谷物作原料，用麦曲或小曲做糖化发酵剂制成的酿造酒，性味甘、温、辛，甘则温补强壮，缓急调中；温能温中祛寒，助阳通络；辛则发汗解表，行气止痛，对冬天容易感冒、怕冷体质的人来说，黄酒有很好的养生作用。

黄酒最好温热了再喝，元人贾铭认为，“凡饮酒宜温，不宜热”，“饮冷酒成手战”，黄酒加点姜片煮后饮用，既可活血祛寒，又可开胃健脾。当然，酒的温度也不能加热得太高，酒过热了饮用，一是伤身体，二是乙醇挥发得太多，再好的酒也淡而无味了。从养生的角度看，黄酒还属于细酌慢饮的种酒之一，喝黄酒不宜太多太急，否则会损伤肠胃和肺。

(孔瑶瑶)